



## PORQUE É IMPORTANTE PARAR DE FUMAR ANTES DA MINHA CIRURGIA?

- ▶ Fumadores submetidos a cirurgia apresentam mais que o dobro da taxa de complicações em comparação com não-fumadores.
- ▶ Aqueles que fumam têm maior probabilidade de:
  - ◆ infecções de local cirúrgico
  - ◆ sépsis (infecção no sangue)
  - ◆ pneumonia
  - ◆ ataque cardíaco
  - ◆ AVC
  - ◆ cicatrização tardia ou inadequada de ossos e tecidos (essencial após a cirurgia)

## AQUI ESTÃO ALGUMAS BOAS NOTÍCIAS!

- ▶ Se parar de fumar três a quatro semanas antes da cirurgia, foi demonstrado que isso diminui as suas probabilidades de ter complicações.
- ▶ A cada dia sem fumar, o risco de ataque cardíaco diminui. Para cada semana sem tabaco após quatro semanas, as suas probabilidades de cura aumentam em 19%!
- ▶ Se estiver preocupado sobre como o tabagismo afetará o resultado da cirurgia, converse com o seu médico sobre opções médicas e terapêuticas que podem ajudá-lo a parar.

## EXISTE AJUDA GRATUITA POR AÍ:

A formação e a medicação para parar de fumar são gratuitos através de muitos programas, o que pode dobrar ou triplicar as suas probabilidades de parar de fumar para sempre.

Para saber mais sobre formação pessoal e outras opções gratuitas, consulte o seguinte:

### Linhas diretas:

1-800-QUIT-NOW

Envie QUITNOW para 333888 (suporte de texto gratuito)

1-855-372-0040 (telefone e programas online)

### Sites:

[www.lifespan.org/centers-services/behavioral-medicine-clinical-services/smoking-cessation-counseling](http://www.lifespan.org/centers-services/behavioral-medicine-clinical-services/smoking-cessation-counseling)

[www.quitlogix.org](http://www.quitlogix.org)

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

[www.ycq2.org](http://www.ycq2.org) – para membros do serviço militar dos EUA

### Aplicações:



quitSTART



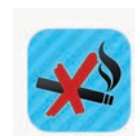
Smoke Free



Quit Guide



Quit Vaping



Quit It Lite